*Анкета

Ф.И.О.

1. **Рост, вес, возраст.**
2. **Желаемый вес.**
3. **Срок, за который хочется иметь желаемый вес**

   (Правильное Питание – это не диета! Это нормальное, сбалансированное питание из простых и полезных продуктов. За месяц на 20 кг мы не худеем. Но, пожелания будут учтены).

1. **Какие продукты ОЧЕНЬ хотелось бы видеть в меню.**
2. **Какие продукты Вы категорически отказываетесь есть?**
3. **Опишите свой привычный ежедневный рацион, что, когда, с чем, сколько раз, в каких количествах, что пьете. В какое время примерно завтрак, обед и ужин?**
4. **Оцените по 100 бальной шкале силу намерения получить желаемый вес (по-честному, объективно).**
5. **Есть ли хронические заболевания (если есть, то обязательно подробно)?**
6. **Принимаете ли какие либо лекарства на постоянной основе?**
7. **Бывают ли после каких либо продуктов неприятные ощущения (изжога, вздутие живота, бурление, т.д.).**
8. **Оцените свое физическое состояние по 10 бальной шкале (0 – не развитое, 10 – атлет).**
9. **Какова физическая активность в течение дня? (сидячий образ жизни, спорт 2 раза в неделю, домашнее хозяйство без остановки, и т.д.).**
10. **Адрес Эл. Почты для отправки Программы ПП. Если есть дополнительно программы для**

Это основные вопросы, которые помогут мне составить максимально комфортную программу питания. Чем точнее и подробнее будут ответы, тем лучше я Вас уже знаю.

После получения ответов мне потребуется два….. три дня на составление и расчёт программы.

При желании получить видеокурс с упражнениями сообщите дополнительно.

Анкету отправляйте на мой Эл. Адрес **natali-1179@mail.ru.**

Во время ожидания программы можно развлекать себя следующим образом:

Открыть холодильник и объективно, очень по-честному, оценить содержимое. Какие из имеющихся продуктов на данный момент вы считаете не полезными для себя? Без сожаления их можно выбросить в мусор? Даю подсказку – ***пищевой*** мусор)))))).

Выбрасывайте…..

Прямо сейчас……

Еще одно развлечение – наливаем в емкость 1.5 литров чистую питьевую воду. Ставим на самое видное место, мимо которого ни как не пройти. Тренируемся в течение дня выпивать всю эту воду. Ощущаем свои ощущения. Эта тренировка ляжет в основу нашего Правильного Питания.

Когда оба задания будут выполнены можно прогуляться на свежем воздухе до ближайшего банкомата СберБанка и отправить в мой адрес положительную энергию в размере:

1000 руб. – если программа питания будет на 14 дней,
или 1500 руб., если это 30 дней.

Номер карты 5469 6800 1251 5781 на имя Кузнецовой Наталии Викторовны.

Если ближе банкомат АльфаБанка, то № 4790 8722 0322 0395.

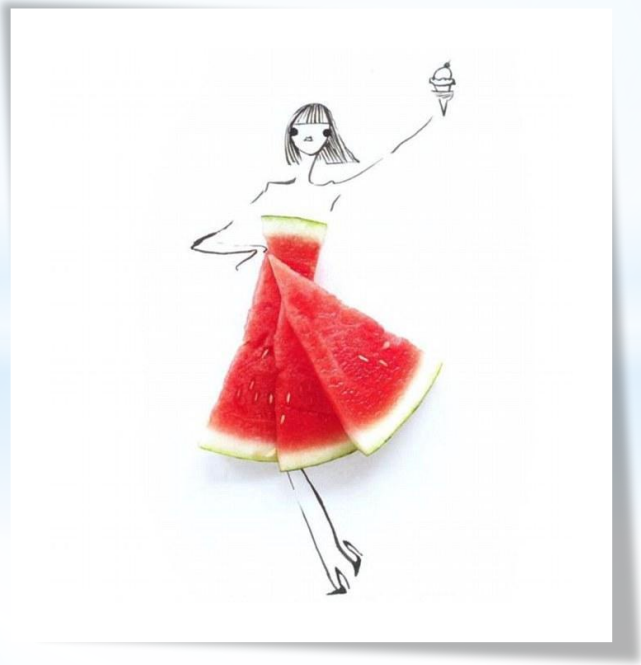
После этого фото чека можно отправить любым удобным способом.
О получении я сообщу на указанные Вами контакты.

Ну и последнее. Придя домой встаем на весы, фотографируем увиденный результат и ……

Сохраняем на долгую память. Так же можно сфотографировать свое отражение в зеркале (или обратиться за поддержкой к ближним).

Для себя можно оставить фото в нижнем белье, для меня вполне достаточно в любой приемлемой для Вас одежде.

Лицо вовсе не обязательно оставлять в кадре….. Хотя тут уж по желанию…..

Совсем скоро эти фото станут всего лишь…… историей…. Будут новые, вдохновляющие!!!

Успехов!!!!